

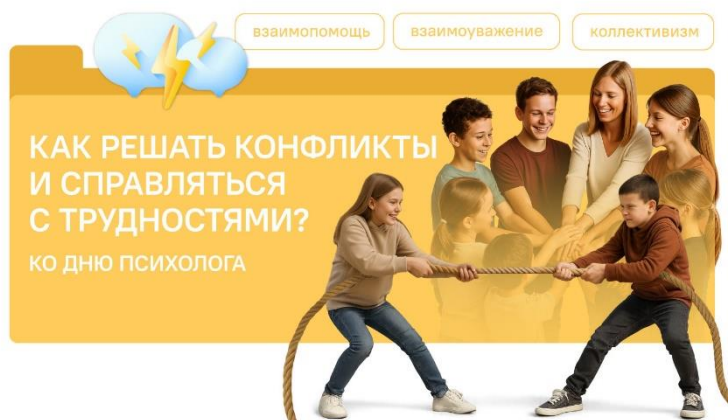
17.11.2025, 5К класс

17 ноября в 5 К классе состоялся урок в рамках проекта «Разговоры о важном» на тему «Как решать конфликты и справляться с трудностями? Ко Дню психолога». Занятие было нацелено на то, чтобы помочь школьникам лучше понять природу конфликтов, освоить базовые приёмы саморегуляции и научиться конструктивно выходить из сложных ситуаций.

Вначале ребята посмотрели **видеоанонс темы со Станиславом Соломатиним**, который помог им включиться в обсуждение и осознать актуальность темы: конфликты и трудности — естественная часть жизни, но важно уметь с ними справляться.

Далее ученики прослушали беседу «**Говорим о важном**» с **Константином Хабенским**. Известный актёр и общественный деятель поделился размышлениями о том, как важно быть внимательным к окружающим, принимать чужие особенности и не замыкаться в себе в сложных ситуациях. Его слова о ценности взаимопонимания и готовности просить помощь прозвучали особенно убедительно и нашли отклик у ребят.

После этого школьники посмотрели **видеоролик «Управляй своими эмоциями»**, который наглядно показал, как распознавать собственные чувства, справляться с негативными переживаниями и сохранять спокойствие в напряжённых ситуациях. Ребята узнали простые, но действенные приёмы: как «остановить разговор», если эмоции захлестывают, как восстановить контакт после ссоры и как подбирать слова, которые не ранят, а помогают.



Завершающей частью урока стал **фильм Движения Первых «День психолога»**. Картина дополнила обсуждение важными сведениями о роли психологической помощи, рассказала, к кому можно обратиться за поддержкой в трудной ситуации и почему не стоит бояться просить помощи у взрослых или профессионалов.

В заключительной беседе ученики активно делились мыслями: обсуждали, почему возникают конфликты, какие стратегии помогают их разрешать, как управлять своими эмоциями и зачем важно вовремя обращаться за поддержкой. Ребята пришли к выводу, что умение слушать, идти на компромисс и сохранять доброжелательность — ключевые навыки, которые помогают не только избегать ненужных споров, но и строить крепкие, доверительные отношения.